

맥주 때문에 뱃살이? 문제는 따로 있다, 뱃살을 빼자

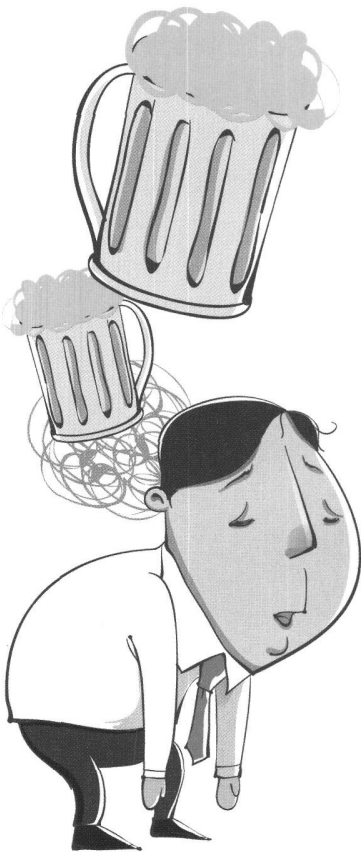
‘술배’란 말이 있다. 누군가 제아무리 과학적 반론을 갖다 대도 주당들은 이미 알고 있다. 남자 일수록, 나이가 많을수록 그리고 술을 많이 마실수록 배가 많이 나온다는 것을. 게다가 맥주 마니아라면 100%라 해도 과언이 아니다. 정말 술, 특히 맥주는 뱃살의 주범일까? 아니면 그 이상의 무언가가 있는 건 아닐까?



문제는 맥주가 아니고 안주다

술은 고열량 음식이다. 용량에 따라 다르지만 맥주 500cc 두 잔을 마시면 밥 한 공기를 먹은 것과 같다. 소주는 2/3병 정도 된다. 몸이 소비하는 열량보다 들어온 것이 많다면 나머지는 지방으로 변해 몸에 축적된다. 이는 술뿐 아니라 어떤 종류의 음식을 통해서든 마찬가지다. 문제는 술에 반응하는 몸의 특성이다. 간은 알코올을 에너지원으로 우선 사용하는 경향이 있다. 술을 마시는 동안 함께 먹는 안주는 고스란히 ‘잉여 열량’이 돼 지방으로 몸에 쌓인다. 술 특히 맥주가 살을 찌게 하는 것은 그 성분보다는 ‘음주 행태’와 관련이 있다. 통상 액체로 된 칼로리 급원은 과잉섭취 위험이 높다. 포만감을 잘 못 느끼기 때문이다. 더욱이 맥주 안주가 통상 고열량인 경우가 많다는 점이 살을 찌게 하는 가장 중요한 원인으로 꼽힌다.

이렇게 만들어진 지방이 몸 어디로 가서 쌓일 것인가는 나이, 성별, 호르몬 등에 의해 결정된다. 소년기에는 남녀구분이 별로 없으나 사춘기로 접어들면서 여성의 경우 남성보다 피하지방을 두텁게 하는 경향이 강하다. 팔, 허벅지, 엉덩이, 배 등이 먼저 찌는 이유다. 흡연이나 폐경여성의 호르몬치료 등도 지방이 배에 축적되도록 촉진하는 것으로 알려져 있다. 남성의 경우 다른 곳보다는 주로 ‘배’에 집중되는데 나이가 들면서 운동량이 감소하는 것도 하나의 이유다. 좀 더 자세히 알아보면 알코올은 ‘코티솔’이라는 호르몬 분비를 촉진하는데, 지방분해를 억제하는 코티솔은 지방세포 안에 있는 특정 효소에 작용한다. 그 효소가 복부에 집중돼 있다. 즉 알코올로 코티솔이 많이 생기면 특히 복부 지방이 잘 분해되지 않아 뱃살이 늘어나게 된다.



음주는 그 자체로 간경변 및 그로 인한 간경화, 간암의 직접 원인이다. 각종 성인병과 암 위험을 증가시킨다.

전문가들이 말하는 '적정 마지노선'은 주당들에겐 다소 가혹한 수준이다. 남자의 경우 하루에 맥주 2병(340ml), 여자는 1병이다. 저열량 술을 선택하면 조금 더 마실 수 있겠으나 그 양은 얼마 되지 않는다.

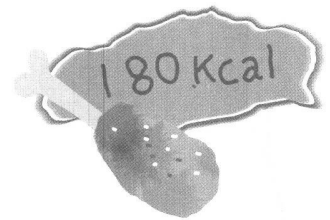


뱃살이 늘어났다면? 이를 악물고 뱃살을 빼자

몸무게가 정상이라도 복부비만이 심각하다면 이를 악물고 살을 빼야 한다. 복부비만은 대사증후군의 주요 위험인자다. 심장질환, 당뇨병 등의 원인으로 작용한다.

뱃살을 빼기 위한 '마술'은 없다. 기본적으로 들어온 열량보다 더 많이 소모하고, 체중을 줄이는 게 유일한 방법이다. 윗몸일으키기 등 운동은 복근을 강화하고 뱃살이 더 이상 늘지 않도록 해줄 순 있지만 뱃살을 제거해주진 않는다.

한 가지 다행스러운 점은 체중이 감소하면 뱃살을 포함한 '몸 중간'이 먼저 빠지는 특성이 있다. 피하지방보다 더 해로운 내장지방도 다른 지방보다 먼저 사라진다. 내장지방은 대사가 활발한 종류이기 때문이다.



적당한 음주는 괜찮다, 정말 '적당'이라면

연구에 따라 결론은 다소 엇갈리지만 적당한 음주는 건강에 이로운 측면이 있다고 한다. 특히 심장질환 위험을 줄여주는 '좋은 콜레스테롤'을 증가시킨다는 강력한 증거가 있다. 인슐린 감수성을 높여 당뇨병 위험도 줄여준다. 맥주의 경우 소량이지만 비타민 B나 칼륨도 들어있으니 마냥 '나쁜' 음식만은 아니다.

하지만 어떤 전문가도 "건강을 이롭게 하기 위해 술을 마셔라."라고 권하지 않는다. 음주로 인한 이익은 과잉섭취로 인한 피해에 의해 너무 쉽게 상쇄되기 때문이다. 음주는 그 자체로 간경변 및 그로 인한 간경화, 간암의 직접 원인이다. 각종 성인병과 암 위험을 증가시킨다.

한편 전문가들이 말하는 '적정 마지노선'은 주당들에겐 다소 가혹한 수준이다. 남자의 경우 하루에 맥주 2병(340ml), 여자는 1병이다. 저열량 술을 선택하면 조금 더 마실 수 있겠으나 그 양은 얼마 되지 않는다.

뱃살 걱정 없이 술을 즐기는 방법은 단 한 가지다. 먹은 것보다 더 써라. 술을 즐기면서도 몸짱을 유지하는 극히 일부의 사람들만큼 치열하게 운동할 각오를 하고서 말이다.